

RECETTE DE LA TISANE MÉMOIRE

Quoi de plus banal qu'une tasse de café ou de thé prise pour le plaisir, pour finir un bon repas ou pour terminer une soirée. Sauf, qu'au-delà de 3 tasses par jour (voire moins pour les plus sensibles à la caféine ou théine) ces décoctions sont néfastes. Des palpitations cardiaques et un énervement incontrôlé peuvent survenir après en avoir bu un peu trop, Des effets secondaires qui tendent à perturber votre mémoire avide de calme et de sérénité.

Si vous êtes adepte des infusions en tout genre que diriez-vous de vous concocter votre propre "tisane mémoire"

Spécialement conçue pour stimuler votre matière grise, renforcer votre vigilance et améliorer votre entrée en mémoire, elle a également le mérite d'apporter cette sérénité tant appréciée par votre mémoire.

A prendre en cure de 21 jours consécutifs, à raison d'une tasse par jour, plutôt le matin. Après 4 jours d'arrêt, reprenez une nouvelle cure de 3 semaines.

Envisagez 2 cures par année.

Voici les ingrédients de cette tisane :

- ✓ 5 grammes de mauve
- ✓ 5 grammes de mille-feuille
- ✓ 5 grammes de fraises des bois
- ✓ 5 grammes de basilic
- ✓ 5 grammes de serpolet
- ✓ 5 grammes de menthe
- ✓ 5 grammes d'angélique

Pour améliorer votre vitalité psychique, misez sur la gentiane jaune, la camomille, le thym ou le romarin en infusion ou en décoction.

(Extrait de : "Vous avez tous une mémoire d'éléphant...", Monique Le Poncin, Laetitia Brunet)